

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (9-11 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
6.	Бег (кросс) на 1 км	мин, с	без учета времени		не более	
					5.50	06.20

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика» (12-18 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
5. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		